

03

FELICIDAD:

UN CAMINO DESDE LA RESILIENCIA HACIA LA SALUD MENTAL

Olga Núñez Barrera

Psicóloga, UAN

Katherine Rivera Quintero

Psicóloga, UNAD

Nelly Campos Ramírez

Psicóloga. Líder SISSU UNAD zona sur

RESUMEN

Se concibe el constructo *felicidad* desde el desarraigo conceptual que lo relaciona con la emoción efímera y pasajera, estructurándolo como una constante hacia la búsqueda del bienestar que consolide esta concepción como garante de la salud mental a partir de la prevención y educación en competencias emocionales que aboquen al sujeto a potenciar la resiliencia desde el bienestar subjetivo dentro de un camino de utopías sociales y personales por medio de la optimizando los recursos internos que conduzcan a la movilización de habilidades y fortalezas para comprender las dinámicas y adversidades propias del ciclo de vida. La reflexión nos lleva a interpretar los significados psicológicos identificados en estudios de referencia, donde se reconoce la felicidad como un conjunto de experiencias, acciones y sentimientos encaminados a la autorrealización y construcción de relaciones interpersonales significativas y sanas que dan soporte a la apuesta de promoción en salud mental desde la potenciación de aspectos internos que coadyuvan a reponerse frente a las adversidades de las experiencias de vida de manera positiva y significativa para gestionar las capacidades y aptitudes personales en procura del disfrute de la felicidad como una variable determinante en la percepción de estabilidad emocional, satisfacción y complacencia individual.

INTRODUCCIÓN

Las investigaciones previas que soportan este artículo están vinculadas a un macroproyecto sobre “felicidad”, estudio mixto desde la perspectiva de docentes y estudiantes de psicología de dos universidades de Latinoamérica, en el cual participan como investigadores docentes de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y la UNAD de Colombia, donde se indagó sobre la percepción de la felicidad como factor determinante para la convivencia social de las docentes de un colegio de la ciudad de Neiva-Huila y un segundo estudio que buscó identificar los significados psicológicos sobre felicidad en un grupo de docentes vinculados a la UNAD zona sur.

Moccia (2016) refiere material teórico que aporta a la comprensión de la dicotomía felicidad-trabajo y su relación con la conceptualización y percepción de la felicidad, apalancando el interés por generar un nuevo conocimiento que aporte de manera transversal al macroproyecto de felicidad. Previamente, se ha mostrado la existencia de una persistente asociación positiva entre apoyo social y salud mental; sin embargo, la mayoría de los investigadores se han centrado en los aspectos sociales y psicológicos del apoyo social. En los estudios sobre la felicidad, los diferentes autores no son unánimes respecto a los fundamentos, la concepción, las bondades y el significado en la vida de las personas.

El objetivo de este escrito es discernir acerca de las enormes contribuciones hechas al tema de la felicidad y sus influencias en el campo individual, organizacional, familiar, social, económico y comunitario de las personas. Se pretende identificar la felicidad teniendo en cuenta las posturas individuales que comprometen el significado desde el placer, el compromiso o la conjugación de diferentes variables; es importante rescatar que es presentada como equivalente al término bienestar, aunando entonces nuevos elementos a esta concepción que la engrosa y le proporciona un sentido más amplio.

La felicidad es un concepto que ha evolucionado en la teoría y la práctica: desde la simple concepción y percepción para definir un estado emocional hasta la capacidad para expresarla y reconocerla desde la posición más constructivista de las personas.

La felicidad es inherente al ser humano y va de la mano con su historia; sus orígenes se remontan a la preocupación por comprender la conducta humana dando y estableciendo juicios de valor; por lo tanto, se tiene mucho cuidado en su interpretación puesto que tiene que ver con la determinación de los cambios que se dan en el hombre y sus emociones, donde se vota letra tras letra en un torbellino de sentimientos, emociones y expresiones. Es posible considerar que la felicidad adquiera una conceptualización multidimensional desde un juicio basado en la emocionalidad, la experiencia, las vivencias, la resiliencia y, por ende, la salud física y mental. Se presentan complementariamente distintos enfoques, distinciones y definiciones, lo que permite apreciar la amplitud de valoraciones y concepciones sobre el tema.

En el Diccionario de la Lengua Española, la felicidad se define como un estado de ánimo de la persona que se siente plenamente satisfecha por gozar de lo que desea o por disfrutar de algo bueno. “La felicidad era el objetivo último del ser humano, y la riqueza (es decir, la propiedad libre, individual y absoluta), su principal baluarte” (Real Academia de la Lengua Española, 2006). Entonces, se comprende como el valor de algo, estimar a alguien, apreciar o calcular, vivenciar, categorizar experiencias de vida, expresar momentos de valor emocional. De esta manera, más que exactitud, lo que busca la definición es establecer una aproximación cualitativa atribuyendo un juicio, sobre algo o alguien, en función de un determinado propósito.

La felicidad, es hoy quizás uno de los temas con mayor protagonismo en el ámbito de la psicología y no porque se trate de un tema nuevo en absoluto, sino porque el hombre en las diferentes áreas en que se desempeña e interactúa es más consciente que siempre de la importancia y las repercusiones del hecho de ser feliz, existiendo tal vez una mayor conciencia de la necesidad de alcanzar determinadas estrategias para alejar las cotas que la inhiben. Por tanto, la felicidad resulta un elemento estimulante para la vida y la salud mental de las personas en la medida en que puede desembocar en decisiones de promoción positivas que coadyuvan al desarrollo armónico de la persona.

El considerar las diferentes posturas frente al concepto permite discernir en cuanto a lo que la felicidad implica desde la resiliencia, el bienestar subjetivo y la salud mental en desarrollo de las competencias emocionales como aspecto importante de la ciudadanía activa, efectiva y responsable que favorece un mejor afrontamiento de los retos que plantea la vida. El escrito crea un camino para hacer el reconocimiento y la apropiación de mecanismos a partir de las situaciones generadas como cambios abruptos, inminente pérdida del empleo, sobrecarga laboral, demandas de la virtualidad, reducciones o aumentos en jornadas laborales, enfermedad, problemas económicos,

demasiado tiempo libre, entre otros; también para hablar de experiencias emergentes representadas en estrés, pensamientos erróneos, conductas impulsivas, sentimientos de miedo, ira, tristeza, abandono y, desde lo humano dar un manejo adecuado a los factores de riesgo que son más poderosos que los factores protectores y de esta manera poner en práctica la perspectiva de las fortalezas, los factores de protección y la resiliencia (Fraser et al., 1999).

Podremos, entonces, plantear como generadores de bienestar y salud mental la felicidad, las competencias emocionales y la resiliencia y, así, actuar explorando capacidades personales e interpersonales, al igual que las fuerzas internas que pueden ser desplegadas aprendiendo y creciendo en situaciones de adversidad que afectan de forma directa la felicidad y proporcionan una diferencia positiva en la vida de las personas.

ESTUDIOS Y CONTEXTUALIZACIÓN SOBRE FELICIDAD

La búsqueda del bienestar en las comunidades ha sido un tema sujeto al concepto de calidad de vida desde lo objetivo, la satisfacción de necesidades básicas de supervivencia como lo son una vivienda, alimento, trabajo y para algunos casos el acceso al sistema educativo; desde la psicología, se considera que el bienestar y la calidad de vida están ligados a procesos más complejos que los observables, por lo cual durante el paso del tiempo se han consolidado postulados que plantean como elemento primordial para la calidad de vida de sujetos y comunidades aspectos relacionados con la autorrealización, la satisfacción personal y el goce por los proyectos realizados y las metas alcanzadas. Desde la perspectiva de la psicología positiva se busca explicar la necesidad del sujeto de sentir una estabilidad emocional que le proporcione tranquilidad y satisfacción durante el desarrollo del proyecto de vida en los diferentes roles que desempeñe dentro del entorno; esto permite proporcionar un equilibrio interno que favorece la salud mental de los sujetos, donde no exclusivamente se debe hablar de alguna psicopatología o alteración controlada para determinar el proceso que concibe la salud mental, sino entender la salud mental como un sumario que favorece la calidad de vida de manera integral (Barragán, 2013).

La psicología positiva surge a partir de la necesidad de respaldar con posturas teóricas lógicas y coherentes el estudio sobre bienestar subjetivo, el cual en sus inicios fue confuso y frágil al momento de relacionarlo con la calidad de vida y salud mental de

las personas (Barragán, 2013); allí el concepto de bienestar y calidad de vida estaba estrechamente relacionado, de manera exclusiva, con las condiciones materiales y socioeconómicas de una persona o un grupo social. Partiendo de esta apreciación, surge el balance entre las expectativas y los logros de las personas; posteriormente, es considerado como satisfacción en las áreas de interés del sujeto que van desde aspectos materiales hasta la construcción de relaciones interpersonales significativas (García, 2005).

Seligman (2017) relaciona el bienestar subjetivo como un conjunto de herramientas positivas que permiten al sujeto construir relaciones internas y externas sanas que favorecen la consolidación y potenciación de habilidades sociales que permiten desarrollar capacidades para la resolución de conflictos poniendo en práctica mecanismos de afrontamientos fortalecidos con las experiencias de vida para considerar la auténtica felicidad que busca alcanzar el hombre y no la utopía que se ha construido a partir de los estándares y exigencias sociales y culturales.

Reconocer la influencia de la inteligencia emocional como constituyente de la felicidad en los individuos permite potenciar cualidades que favorecen las respuestas asertivas a factores estresores y satisfacción con las relaciones interpersonales construidas, aunque sean círculos sociales pequeños (Fernández y Extremera, 2009). De esta manera, se puede considerar el entrenamiento en inteligencia emocional desde variables fundamentales como la empatía y las habilidades sociales que permiten a las personas concebir la felicidad y el éxito a través de las relaciones que conlleven a desarrollar altas capacidades sociales en la interacción con las personas en cuanto a comprender los sentimientos más profundos, las emociones y manejar de manera amable y asertivas las relaciones interpersonales en la cotidianidad.

La felicidad según lo planteado por Mascareño (2005) es un proceso incommunicable dentro de la sociedad ya que las creencias sociales y culturales inciden en la manera de definir dicho concepto, lo cual ha generado un desafío a lo largo del tiempo, que corresponde en gran medida a los preconceptos, vivencias y experiencias, desde la subjetividad, que determinan las brechas que se presentan en la conceptualización y expresión del concepto mismo teniendo como base los imaginarios sociales y las competencias emocionales que se adquieren y dan sentido a la felicidad .

Desde la educación popular se ha definido la felicidad como una emoción transitoria posterior a vivencias que generan satisfacción y placer en el sujeto luego que éste considere que ha logrado un objetivo que influye de alguna manera en su autorrealización; diferentes enfoques, desde la filosofía hasta la religión, han planteado posturas

teóricas que pretenden definir la felicidad y serán revisadas en este escrito. Cuadra y Florenzano (2003) en su aproximación teórica al concepto de felicidad refieren que debe considerarse como el bienestar subjetivo, derivado de la satisfacción vital del sujeto a partir de dimensiones afectivas y cognitivas que se estructuran a lo largo de la experiencia de vida; por tanto, no se puede considerar la felicidad como un todo que estandarice el concepto sino, por el contrario, necesita valorarse como un proceso continuo de vida respaldado por el aprendizaje cultural y la autodeterminación para la consolidación y ejecución de un proyecto de vida que supla necesidades emocionales y personales.

El estudio realizado por Rivera (2020), se centró en identificar los significados psicológicos sobre felicidad en un grupo de docentes vinculados a la UNAD, zona sur, a partir de la técnica de redes semánticas, dando manejo a una gama de significados a través del lenguaje cotidiano, donde la cognición juega un papel importante para identificar las estructuras de información aprendidas en la interacción activa del sujeto con su entorno de manera dinámica (Vera et al., 2005). En dicho estudio se identificaron tres categorías que abordan las principales definidoras del concepto para los participantes: cognición, acción y relaciones interpersonales:

Definidoras tales como amor, alegría, tranquilidad, familia y amigos son particularmente significativas en torno al significado psicológico de felicidad, en tanto aparecen respecto a los diferentes estímulos dentro de las 10 definidoras con mayor peso semántico. Esto permite poner de manifiesto la importancia de los vínculos (familia, amigos) y la vivencia de sentimientos positivos (amor, alegría, tranquilidad) como elementos esenciales en la comprensión de la felicidad. (Rivera, 2020, p. 49)

Se podría afirmar, entonces, que el concepto de felicidad hace parte netamente de la subjetividad de cada individuo, de los sentimientos y vínculos que se construyen a partir de las experiencias de vida y que son compartidas con su entorno y red de apoyo, las cuales le generan tranquilidad y confianza trascendiendo los estándares sociales y materiales a los cuales se refiere el fenómeno del consumismo al cual estamos expuestos y a lo que Acuña (2001) llama una felicidad respaldada por un éxito material y monetario a partir de las imposiciones sociales. De otro lado, Núñez y Vanegas (2019), en su tesis *Percepción de la felicidad como factor determinante para la convivencia social de los docentes del colegio Cafeterito de Neiva* reconocieron la importancia de comprender e identificar la felicidad como un cúmulo de prácticas sociales diarias constituidas por elementos propios del ser, de la interacción entre pares, de la

capacidad de transmitir y aportar conocimientos desde una moral respaldada en la sana convivencia en sociedad.

Así mismo, la unidad investigativa relacionada, partió de la necesidad de comprender el concepto de felicidad a partir de unas demandas sociales complejas en relación con la salud mental comunitaria y las problemáticas psicosociales desligadas de ella, por lo cual hizo necesaria la comprensión de la realidad social desde las narrativas del sujeto activo en la sociedad y las demandas a las cuales este se ve expuesto en el día a día.

La particularidad de los estudios referenciados es que toman aportes desde la construcción personal de sujetos no expertos en la materia ni con carreras afines, sino que indagan en población del común para rescatar el valor subjetivo de la felicidad, que trasciende los estándares sociales y las categorías socioeconómicas y aportan a la consolidación de un constructo tan complejo en la sociedad como es la búsqueda de la felicidad desde la utopía de la perfección, que genera un malestar interno en el sujeto y rescata el protagonismo de las relaciones interpersonales y la autorrealización como pilares de la salud mental, dinamizando herramientas que funcionen como estrategias de fortalecimiento, potenciación de mecanismos de afrontamiento y redes de apoyo satisfactorias e identificables por los miembros de la comunidad para generar sujetos resilientes ante las adversidades propias de las dinámicas de vida.

Ahora bien, el concepto de felicidad ha tomado un protagonismo importante en contextos organizacionales como estrategias para favorecer y aportar calidad de vida a las personas, teniendo en cuenta que este entorno social influye de manera significativa en la construcción de la felicidad a partir de las emociones y sensaciones que el ejercicio laboral genere porque es el lugar donde más tiempo pasa el individuo seguido de su hogar. Según las OMS los trastornos mentales y los síntomas relacionados con ansiedad, depresión y estrés son de las principales causas de incapacidad laboral de manera temporal y constante. Autores como De Vicente et al. (2009) relacionan la presencia de alteraciones psicológicas derivadas de los entornos laborales, las cuales tienen como factores asociados los procesos administrativos y de gestión en el interior de las organizaciones, como también las habilidades sociales, la comunicación asertiva y la capacidad de resolución de conflictos como un deficiente constante, lo que genera absentismo laboral y afecta de manera importante la salud mental de los colaboradores y el núcleo familiar cercano de estos.

De esta manera se refleja la importancia de comprender el concepto de felicidad como estrategia interna del sujeto, en procura de la calidad de vida y bienestar subjetivo que

puede pueda trascender los contextos cotidianos del sujeto. El trabajo se convierte en un escenario donde los sujetos ponen al límite sus habilidades y aptitudes, mediante las cuales se satisfacen sentimientos internos como la autorrealización, la autoeficacia y el crecimiento personal, siendo importante la cohesión grupal para favorecer el crecimiento personal y profesional en contextos administrativos, mecánicos y de interacción.

REFLEXIONES PARA LA CONSOLIDACIÓN DE LA RESILIENCIA DESDE EL BIENESTAR SUBJETIVO

Se propone la consolidación de la resiliencia, basada en la capacidad de las personas para persistir frente a los obstáculos y proceder positivamente con los acontecimientos de la vida, la recuperación de posibilidades y la transformación de las vivencias adversas (Saleebey,1996); esto implica cambios en el desarrollo, cambios sociales, acontecimientos traumáticos, pérdidas o enfermedad y presiones ambientales como pobreza o violencia. Todo ello desde la comprensión de emociones, la espiritualidad, la resiliencia, las relaciones, los cuidados, la autoestima, el autoconcepto, la autoayuda, la autoeficacia, la competencia, la autodirección, la capacidad para atribuir sentido a la experiencia de vida, las relaciones con otros y la ayuda mutua (Germain, 1990), que permiten hacer ese descubrimiento comprendiendo la motivación para actuar y crecer en medio de la dificultad.

El sobreponerse a las dificultades y tener éxito, aunque se esté expuesto a situaciones de riesgo y la capacidad de recuperación ante un trauma desde el ajuste emocional exitoso, hace que el hombre pueda adaptarse positivamente a contextos generadores de amenazas significativas para su desarrollo, requiriendo necesariamente una respuesta individual ya que las personas y sus entornos son mutuamente influyentes (Greene, 1999). La felicidad debe considerarse una fortaleza que favorece dar respuesta a las demandas sociales, las cuales son un peldaño articulado en la vida de las personas, para realizar construcciones y transformaciones que permitan un proceso adecuado de autorreconocimiento y fortalecimiento positivo a partir de los mecanismos generadores de bienestar.

La resiliencia es la capacidad de las personas para fortalecer competencias personales y sociales como determinante de bienestar subjetivo que aporta de manera significativa a la convivencia social desde la percepción de satisfacción y felicidad, siendo necesario que las personas realicen el reconocimiento consciente y positivo de estabilidad, bienestar y felicidad como garante de la homeostasis personal y colectiva.

Desde el modelo de bienestar psicológico de Ryff y Singer (2002) se plantean unas dimensiones que están anidadas a la forma como las personas diariamente trabajan para afrontar los retos que van encontrando en la vida. Entonces, se hace importante para alcanzar y mantener ese bienestar y felicidad desde la autoaceptación, tener un autoesquema positivo para relacionarlo de manera adecuada y así tener un apoyo social de calidad desde los objetivos, las metas y propósitos de vida para de esta manera, finalmente, reconocer las fortalezas, capacidades y habilidades propias que conduzcan a un crecimiento permanente y, por ende, generador de resiliencia.

COMPETENCIAS EMOCIONALES Y FELICIDAD

Los estudios sobre felicidad en el contexto organizacional dejaron en evidencia varios aspectos que fueron exaltados y que dieron vía para determinar que la felicidad es subjetiva y que parte de factores internos y externos del individuo, siendo generadores de placer o satisfacción o por el contrario estresores que afectan la calidad de vida de las personas. Ante lo mencionado y las crecientes demandas del entorno psicosocial, entendiéndose como los recursos internos de las personas y las variables del escenario sociocultural, Blanco y Valera (2007) dan lugar a la necesidad de indagar los mecanismos de afrontamiento que conlleven a que las personas fortalezcan sus capacidades personales y por consiguiente grupales, organizacionales y comunitarias que aporten al bienestar y calidad de vida.

Por tanto, la felicidad es un tema que ha sido discutido a través de los siglos y que casi siempre llega a la misma conclusión: es el estado de satisfacción interna de un ser humano por un logro o por una estimulación externa, sea de tipo físico o emocional. Esta conclusión es cierta hasta cierto punto y también se podría decir que no solo los estímulos físicos o emocionales brindan felicidad; para los budistas la felicidad está enfocada en el cómo me relaciono con la naturaleza que me rodea y mi capacidad de vivir con las cosas que ella me provee; para las religiones monoteístas la felicidad

se encuentra en el desprendimiento económico, físico y emocional, en la creencia en un ente, que va más allá de cualquier entendimiento lógico, y en la esperanza de un “paraíso” después de la muerte. Por donde se mire, la felicidad es un compendio de situaciones que llevan al ser humano a ser exitoso en lo que se proponga; aunque suene ilógico, la felicidad tiene que ver directamente con el desempeño en todos los roles de la vida cotidiana.

En cuanto a la felicidad, el reto más grande es manejar de manera adecuada los sentimientos (irá, tristeza, soledad, ilusión, decepción) internos y regularlos hacia el exterior sin que esa afloración afecte el entorno en el que el hombre se desarrolla en ese momento ya que esto puede afectar la construcción de relación con el otro en los diferentes ambientes de interacción (laboral, académico, familiar, etc.), reduciéndose a la forma de expresar o dejar ver el sentimiento y, por ende, la reacción del contexto en el que esté inmerso, que puede ir desde la aceptación hasta la fricción en la dinámica social.

Desde una perspectiva más general cabe resaltar la propuesta de Bisquerra y Escoda (2007); en cuanto a las competencias emocionales, surge la necesidad de indagar y reflexionar sobre la urgencia de fortalecer la capacidad de las personas para atender no solo sus necesidades individuales sino los cambios del contexto, que se convierten en generadores de factores de riesgo asociados a miedos colectivos como la desesperanza aprendida y la visión negativa de la realidad. Los autores plantean elementos importantes que desde la psicología son considerados como factores que aportan y previenen afectaciones en la salud mental.

Bunk (1994) relaciona directamente las aptitudes y destrezas que permiten al sujeto resolver situaciones del entorno laboral. Echeverría (2005) atribuye a las competencias la capacidad de las personas para movilizar adecuadamente conocimientos y habilidades para atender problemáticas del ejercicio profesional. Los planteamientos hechos muestran la necesidad de desarrollar conocimientos y aptitudes que conduzcan a experimentar momentos de placer y bienestar en el desempeño de los diferentes roles y ello conduce a la dinamización de las competencias; cabe mencionar que Alberici y Serreri (citados por Bisquerra y Escoda, 2007) dan un sentido de competencia que trasciende el aprender a vivir mediado por el saber ser, el comportamiento y las habilidades propias que permitan a las personas actuar en diferentes circunstancias de manera crítica y concertada dentro de la sociedad.

Cabe resaltar que las competencias emocionales no son otra cosa más que el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender,

expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales de las personas; estas son muy importantes en la vida cotidiana ya que nos permiten asumir retos, solucionar problemas y fortalecer las relaciones con las demás personas. Desde la teoría se presentan cinco grandes bloques, que se describen a continuación:

- 1. Conciencia emocional:** capacidad de conocer nuestras emociones y poder conocer las de las demás; saber el estado de dichas emociones, es decir, el estado o clímax de una situación o contexto determinado.
- 2. Regulación o autocontrol:** capacidad para manejar, controlar y expresar las emociones y acciones adecuadamente; controlar la impulsividad para generar actitudes positivas y conocer el impacto que generan las demás personas.
- 3. Autogestión:** relacionada con la autoestima, la toma de decisiones responsables y el establecimiento de retos y objetivos dentro de cualquier ámbito de interacción.
- 4. Inteligencia interpersonal:** se refiere principalmente a la empatía para la construcción de buenas relaciones con las demás personas por medio de la comunicación, el respeto y la conciencia sobre los sentimientos y las necesidades del otro.
- 5. Competencias sociales:** capacidad de trabajar en equipo, resolución de conflictos, definir un problema y evaluar posibles soluciones y capacidad de compartir y reconocer emociones.

Las competencias emocionales están relacionadas directamente con la felicidad ya que cada una de ellas influyen a favor o en contra de la situación según el estado emocional de las personas y dependiendo los estímulos recibidos será la respuesta emocional dada, expresada, vivida y sentida.

CONSIDERACIONES FINALES

Planteamos que desde la capacidad que tiene la persona en cuanto a expresar emociones se requiere fortalecer la habilidad y la comprensión del estado emocional interno, que no requiere corresponder con la expresión externa, y del impacto que la propia expresión y el comportamiento tengan en las demás personas al momento de relacionarnos, sin dejar de desconocer que los sentimientos y las emociones muy a menudo

deben ser regulados en elementos como la impulsividad y la tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos. A partir de las variables de análisis determinadas (competencias emocionales, resiliencia y salud mental) en cuanto a la felicidad como pilar para la autogestión de la resiliencia, las competencias emocionales y mecanismo garante de salud mental desde la promoción y prevención se propone:

Estrategia 1. Comprender que la resiliencia es la capacidad del sujeto de sobreponerse a las experiencias negativas de vida y adaptarse de manera satisfactoria a las adversidades traumáticas que enfrentó o enfrenta, convirtiéndolas en aprendizaje para superar las adversidades constantes y cambiantes del entorno (Rutter, 1993). De esta manera se considera que el desarrollo de las habilidades emocionales mediante un proceso de educación psicosocial permite al sujeto comprender de manera asertiva las demandas y dificultades propias de las dinámicas de vida, con la capacidad de responder y solucionar oportunamente los problemas desde la lógica y no la impulsividad, entendiendo que esto último es la respuesta natural y biológica del sujeto; es allí donde se pretende que mediante una educación emocional oportuna y conjunta permitan percibir que se aporta a la salud mental desde la autogestión del bienestar subjetivo, entendiéndose como la necesidad de generar de manera indirecta prevención y dando la misma importancia que se le da a los programa de PyP de enfermedades primarias no transmisibles como la hipertensión arterial y la diabetes, entre otras.

Estrategia 2. Fomentar una cultura de la felicidad y acciones que favorezcan el desarrollo de competencias emocionales que posibiliten su sentir y coadyuven a que las personas avancen exitosamente en la vivencia de la felicidad a lo largo de la vida, promoviendo el bienestar individual y colectivo en cuanto a la salud mental y el desarrollo humano. Ello conduce a ser conscientes de la felicidad y de cómo hacer para florarla a través de la puesta en práctica de determinantes como:

- **Inteligencia emocional representada:** en la autoconciencia, empatía, autorregulación.
- **Educación emocional:** se alimenta de la experiencia y la influencia de los diferentes espacios generadores de bienestar.
- **Habilidades sociales:** favorecen la asertividad en la construcción de relaciones interpersonales mediante la comprensión, el diálogo y la escucha asertiva.
- **Habilidades de vida:** la resiliencia y la regulación consciente de las emociones.

Estrategia 3. Fortalecer y trabajar desde las habilidades blandas como mecanismo de afrontamiento ante situaciones que se dan en entornos de interacción y comunicación de los sujetos que permitan el equilibrio en el área familiar, laboral y comunitaria donde el sujeto construye por medio de las realidades individuales el entrenamiento en inteligencia emocional que conduce a la regulación de las emociones personales y del otro en procura de mantener el bienestar y la satisfacción como factores protectores de la salud mental, teniendo en cuenta que los recursos internos y externos de las personas son potenciadores de la felicidad y que la felicidad parte de estos recursos.



En cuanto a la felicidad, el reto más grande es manejar de manera adecuada los sentimientos (ira, tristeza, soledad, ilusión, decepción) internos y regularlos hacia el exterior sin que esa afluencia afecte el entorno en el que el hombre se desarrolla en ese momento ya que esto puede afectar la construcción de relación con el otro...

REFERENCIAS

Acuña, J. (2001). La felicidad: un espejismo que trae el éxito. *Pharos*, 8(2), 25-28.

Barragán Becerra, J. A., & Moreno, C. M. (2013). Calidad percibida por usuarios de enfermería en tres hospitales públicos. *Enfermería global*, 12(29), 217-230.

Bisquerra, R. y Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

Blanco, A. y Valera, S. (2007). Capítulo 1: Los fundamentos de la intervención psicosocial. En A. Blanco y M. Rodríguez (Eds.), *Intervención Psicosocial* (pp. 1-59). Prentice Hall.

Bunk, G. (1994). La transmisión de las competencias en la formación y perfeccionamiento profesionales de la RFA. *Revista Europea de Formación Profesional*, (1), 8-14.

Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96.

De Vicente, A., Magán, I., Berdullas, S. y Elena, J. (2009). Salud mental y absentismo laboral: cuando el trabajo no da la felicidad. *INFOCOP*, (41), 3-6.

Dorn, L. D., Susman, E. J., Nottelmann, E. D., Inoff-Germain, G., & Chrousos, G. P. (1990). Perceptions of puberty: Adolescent, parent, and health care personnel. *Developmental Psychology*, (26).

Echeverría, B. (2005). *Competencia de acción de los profesionales de la orientación*. ESIC Editorial.

Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. Obtenido de Revista Interuniversitaria de formación de profesorado. Vol. 23, Núm. 3, pp. 85-108

Fraser, M., Galinsky, M. y Richman, J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143.

García, M. (2002). Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual. *Revista Digital*, 8(48), 652-660.

García, C. (2005). El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 8(2), 1-20.

Levey, A. S., Bosch, J. P., Lewis, J. B., Greene, T., Rogers, N., & Roth, D. (1999). A more accurate method to estimate glomerular filtration rate from serum creatinine: a new prediction equation. *Annals of internal medicine*, 130(6), 461-470.

Mascareño, A. (2005). Sociología de la felicidad: lo incomunicable. *Cinta de Moebio*, (23).

Moccia, S. (2016). Felicidad en el trabajo. *Papeles del Psicólogo*, 37(2), 143-151.

Núñez, O. y Vanegas, A. (2019). *Percepción de la felicidad como factor determinante para la convivencia social de las docentes del Colegio el Cafeterito de Neiva* (tesis de maestría). Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Neiva, Colombia.

Real Academia de la Lengua Española. (2006). Felicidad. *En Diccionario de la Lengua Española*.

Rivera, K. (2020). *Redes semánticas sobre felicidad en docentes de la UNAD - Zona Sur* (tesis de pregrado). Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Neiva, Colombia.

Rutter, M. (1993). Resilience: Some Conceptual Considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14(8), 626-631.

Ryff, C. y Singer, B. (2002). From Social Structure to Biology: Integrative Science in Pursuit of Human Health and Well-Being. En C. Snyder y S. López (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 541-555). Oxford University Press.

Saleebey, D. (1996). The strengths perspective in social work practice: Extensions and cautions. *Social work*, 41(3), 296-305.

Seligman, M. (2017). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.

Vera, J., Pimentel, C. y Batista, F. (2005). Redes semánticas: aspectos teóricos, técnicos, metodológicos y analíticos. *Ra Ximhai*, 1(3), 439-451.